

Cum să te simți bine

Vestea bună este că frica, vinovăția, pesimismul, amânările sau stima de sine scăzută pot fi depășite cu ușurință.

În această broșură, inspirată din lucrarea *Feeling Good* a lui David D. Burns, vei regăsi tehnici despre care s-a dovedit științific că te ajută să ai o viziune mai pozitivă asupra vieții și să înțelegi anumite lucruri:

- De ce te simți bine sau rău
- Cum să faci față sentimentelor de vinovăție
- Cum să faci față ostilității și criticii
- Cum să depășești nevoia de a fi aprobat și acceptat
- Cum să nu te lași pradă sentimentelor de tristețe
- Cum să îți crești stima de sine
- Cum să te simți bine în fiecare zi

Începe să te simți bine!

Cartea din care a fost inspirată această broșură, *Feeling Good: The New Mood Therapy* a fost vândută în peste 3 milioane de copii până la această oră. Într-un studiu recent, cartea a fost cotate ca și cea mai utilă carte împotriva stresului (din peste 1000 de cărți studiate) și ca și cea mai recomandată carte de către profesioniștii! 70% din persoanele triste care citesc acest material se simt mai bine în patru săptămâni și se mențin la fel de bine pe o perioadă de până la trei ani. Efectele “antidepresive” ale acestei cărți par să fie la fel de puternice ca și ca și medicamentele antidepresive sau ședințele de psihoterapie.

Cuprins:

Introducere

Modulul 1. Ce trebuie să știi, înainte de toate

Cum să abordezi problemele emoționale

Cum să îți înțelegi emoțiile

Modulul 2. Cum să gândești

Tristețea nu este deprimare

Cum să te simți mai bine în pielea ta

Cum să învingi sentimentele de vinovăție

Modulul 3. Ce să faci

N-am chef de nimic. Cum să depășești această fază

Nu pune carul înaintea boilor!

Judo verbal

Modulul 4. Cum să te dezvolti

Când lucrurile arată mai bine

Cum să depășești dependența de aprobarea celorlalți

Cum să depășești dependența de dragostea celorlalți

Valoare ta nu depinde de realizările tale

Cum să crești toleranța la frustrare

Introducere

Terapia cognitiv-comportamentală, abordarea care stă la baza acestei broșuri, este cea mai practică și mai cercetată formă de psihoterapie din lume. De ce? Există cel puțin trei categorii de răspunsuri. În primul rând, pentru că ideile care îi stau la bază sunt foarte ușor de înțeles și foarte intuitive. În al doilea rând, foarte multe studii științifice au confirmat că această formă de terapie poate fi extrem de utilă pentru oamenii care au diverse emoții negative, inclusiv probleme de depresie și anxietate; de altfel, se pare că această formă de terapie este la fel de eficientă ca și medicamentele antidepresive (cum ar fi Prozac). În al treilea rând, multe cărți de autoeducare (cum ar fi *Feeling Good*) au contribuit la crearea unei nevoi și cereri pentru această formă de terapie.

Pentru început, să luăm pe rând câteva din conceptele și ideile care stau la baza terapiei cognitiv comportamentale. Cognațiile sunt gânduri sau percepții. Cognațiile se referă la modul în care gândești și înțelegi lucrurile cu care te confrunți. Aceste gânduri pot apărea în mintea ta automat sau pot apărea ca urmare a unui efort depus. În ambele situații, gândurile tale au un impact uriaș asupra felului în care te simți. Emoțiile și sentimentele tale depind de mesajele pe care ți le dai tu ție însuși.

Aceste idei nu sunt noi. Acum aproape două mii de ani, filosoful grec Epictet spunea că oamenii suferă “nu din cauza anumitor lucruri, ci din cauza felului în care ei văd aceste lucruri”. Chiar și Shakespeare exprima idei similare: “Nimic nu este bine sau rău, ci gândirea noastră face lucrurile să fie așa” (Hamlet).

Deși aceste idei nu sunt noi, nu multă lume le înțelege sau le aplică. Dacă te simți trist, ai tendința să spui că te simți așa din cauza lucrurilor negative care ți s-au întâmplat. S-ar putea să te gândești că ești inferior sau că meriți să fii nefericit pentru că ai eșuat la locul de muncă sau pentru că ai fost respins de cineva la care țineai. S-ar putea să te gândești că te simți rău din cauză că ai tu o problemă; s-ar putea să fii chiar convins că nu ești suficient de inteligent, atractiv sau talentat pentru a fi fericit sau împlinit. S-ar putea să crezi că felul în care te simți este rezultatul unei copilării traumatizante sau pentru că ai moștenit anumite gene sau poate din cauza unor dereglări hormonale. Sau poate îi învinovățești pe ceilalți pentru felul în care te simți tu.

Cu siguranță, toate aceste idei au un sâmbure de adevăr. Ne confruntăm adesea cu multe lucruri stresante. Mulți oameni se confruntă cu pierderi foarte dureroase sau cu probleme personale extrem de grave. Genele, hormonii sau copilăria noastră au probabil un impact asupra felului în care gândim și ne simțim. Toate aceste teorii, atribuind cauza sentimentelor noastre unor situații pe care nu le putem controla, au tendința să ne victimizeze. Dacă ne încăpățânăm să credem că genele, hormonii, copilăria sau un eveniment incontrollabil sunt responsabile de felul în care ne simțim noi acum, înseamnă că nu mai putem face nimic. Fals! Extrem de multe studii științifice au demonstrat în ultimii zeci de ani că, dacă schimbăm modul în care gândim, apar schimbări profunde în felul în care ne simțim și ne comportăm. Foarte pe scurt, la asta se referă terapia cognitiv-comportamentală.

Teoria este foarte clară, concisă, logică și simplă. Vei înțelege pe parcursul broșurii mult mai bine ce sunt și cum pot fi utile pentru tine principiile terapiei cognitiv-comportamentale.

Modulul 1

Ce trebuie să știi, înainte de toate

Cum să abordezi problemele emoționale

Problemele emoționale (cum sunt deprimarea, panica sau furia) sunt foarte comune. Deprimarea de exemplu este una din cele mai comune probleme de sănătate publică; este atât de comună încât îți poți imagina că este un fel de răceală printre tulburările psihiatrice. Cu toate acestea, există o serie de diferențe între răceală și deprimare. Netratate, tulburările emoționale cum este deprimarea pot avea efecte marcante, de la un impact major asupra sănătății, a relațiilor cu ceilalți, sau a performanței la locul de muncă până la pierderea vieții.

Toate aceste inconveniente pot fi însă relativ ușor evitate. Tulburările emoționale au fost intens investigate în ultimele decenii de către diverse echipe de oameni de știință și în prezent sunt cunoscute o serie de tratamente și tehnici de intervenție care le pot trata sau ameliora. Dacă inițial se credea că medicamentele sunt principalul tratament pentru tulburările emoționale, acum este deja cunoscut faptul că tehnicile psihologice (prin intermediul psihoterapiei) pot să fie la fel de eficiente în multe cazuri. Cea mai investigată și mai eficientă formă de psihoterapie până la această oră este terapia cognitiv-comportamentală (TCC). Principiile acestei abordări stau la baza acestui material.

Unul din cele mai importante principii ale TCC este acela că toate reacțiile tale emoționale sunt create de gândurile sau cognițiile tale. Cu alte cuvinte, felul în care te uiți la lucruri, felul în care le înțelegi și le interpretezi va contribui la modul în care tu reacționezi la ele. Să luăm un exemplu. Dacă te gândești la un examen care urmează și îți spui “Precis n-o să iau notă bună”, “O să mă fac de râs”, “O să fiu penibil” sau “Sunt prost și incapabil”, cel mai probabil te vei simți descurajat sau îngrijorat; s-ar putea chiar să intri în panică sau să te deprimi. Dacă însă îți spui “Indiferent ce se va întâmpla la examen, nota nu va spune nimic despre

valoarea mea ca persoană” s-ar putea să te simți îngrijorat însă reacția nu va fi așa negativă sau intensă ca și în primul caz. Ce cauzează deci emoțiile tale? Felul în care gândești despre situațiile cu care te confrunți determină felul în care te simți.

Un alt principiu este acela că dacă te simți deprimat, gândurile tale sunt dominate de un oarecare “negativism”. Te percepi pe tine și întreaga lume din jurul tău în termeni negativi. Ți se pare că lucrurile sunt grave sau rele, nu vezi rezolvări la problemele pe care le ai sau și crezi că nici nu vei vedea vreodată o ieșire din situația în care ești. Mai mult, dacă te uiți la trecutul tău îți vei aminti foarte multe lucruri negative iar dacă vei încerca să îți imaginezi viitorul, vei anticipa o mulțime de probleme și dificultăți cu care te vei confrunta. Aceste gânduri duc treptat la o senzație de neajutorare. Curând, ajungi să fii convins că neajutorarea și această viziune negativistă asupra lumii sunt adevărate, lucru care va duce adesea la o adâncire a deprimării.

Cel de-al treilea principiu este bazat pe foarte multe studii și cercetări și susține faptul că aceste gânduri negativiste care produc suferința emoțională sunt aproape de fiecare dată distorsiuni. Practic, deși par să fie logice sau în concordanță cu realitatea, vei vedea că majoritatea lor sunt eronate, iraționale și nu te ajută cu nimic.

Implicațiile acestor trei principii sunt foarte importante. Astfel, emoțiile negative nu sunt cauzate de o percepție corectă a realității ci sunt consecința unor distorsiuni și erori mentale.

Terapia cognitiv-comportamentală este foarte eficientă în a elimina emoțiile negative sau comportamentele care te deranjează sau care te împiedică să îți atingi scopurile. Mai mult, TCC poate să minimizeze măsura în care vei fi afectat de diverse evenimente în viitor. TCC este eficientă pentru foarte multe tulburări emoționale. Dacă însă nu sunt tulburări emoționale severe ci avem de a face doar cu anumite probleme

emoționale sau comportamentale, atunci psihoterapia nu este obligatorie; consilierea psihologică sau autoeducarea (cu cărți sau broșuri asemănătoare cu aceasta) sunt suficiente.

Pe parcursul acestei broșuri vei înțelege de ce ești trist sau necăjit de multe ori, cum să faci diferența între emoțiile care te ajută și cele care îți fac rău și vei învăța cum să modifice reacțiile emoționale sau comportamentale care nu îți fac bine. Vei învăța cum să dobândești controlul asupra reacțiilor tale emoționale și cum să aplici diverse strategii pentru a te simți mai bine. Vei învăța inclusiv cum să previi stările emoționale neplăcute în viitor și cum să le faci față dacă ele apar în diverse situații de criză (de la mici inconveniente până la situații mai grave cum ar fi despărțirea de cineva, eșecul sau moartea cuiva apropiat).

Cât de mari sunt efectele la care te poți aștepta? Dacă te simți trist, pesimist sau dacă lucrurile pe care le faci nu îți mai fac plăcere, parcurgând această broșură și aplicând sistematic metodele descrise aici, vei observa cu siguranță o serie de îmbunătățiri. Cu cât implicarea ta va fi mai mare, cu atât efectele vor fi mai vizibile și mai de durată. Bineînțeles că ar fi nerealist să te aștepti să nu mai fi trist sau necăjit nici o dată; ar fi ca și cum te-ai aștepta ca o dată ce ai ajuns la o condiție fizică bună după mult sport să nu mai gâfâi deloc în viitor. Este foarte probabil că vei mai gâfâi din când în când, la fel cum vei mai avea reacții emoționale negative. Vei înțelege însă de ce au apărut, cum pot le poți controla și cum le poți evita în viitor.

Cum să îți înțelegi emoțiile

Pentru început, poți încerca să estimezi cât de intens este distresul în cazul tău. Dacă în ultimul timp te simți trist, pesimist și vinovat, dacă ești nemulțumit de propria ta persoană și te critici adesea, dacă ți-ai pierdut interesul sau plăcerea pentru multe din lucrurile pe care le făceai cu plăcere în trecut, dacă ești agitat, iritabil sau lipsit de energie, dacă ai observat modificări ale somnului, poftei de mâncare sau ale interesului pentru sex, s-ar putea ca deprimarea ta să fie foarte intensă. Dacă doar câțiva din indicatorii de mai sus ți se potrivesc, înseamnă că emoțiile negative în cazul tău sunt ușoare.

De fiecare dată când ai emoții negative, încearcă să te gândești la gândurile care însoțesc această stare emoțională. Așa cum anticipam, dat fiind că acele gânduri te fac de fapt să te simți trist de exemplu, schimbarea lor va duce la schimbarea reacțiilor tale emoționale.

Probabil va fi greu uneori să identifici acele gânduri. Este normal. Multe din ele sunt gânduri automate, în sensul că îți vin în minte în anumite situații fără ca tu să faci nici un efort. Sunt aproape tot atât de firești pentru tine cum este scrisul sau mersul.

Iată o listă cu cele mai importante gânduri care pot fi responsabile de emoțiile tale negative. Așa cum menționam mai devreme, ele sunt distorsiuni cognitive, adică erori pe care oamenii le fac adesea în gândire. Citește-le cu mare atenție și înceacă să înțelegi exact la ce se referă. Încearcă să găsești și câteva exemple care sunt valabile pentru tine. Pe parcursul broșurii sau când vei avea diverse aplicații practice, poți reveni la această listă și o poți reciti.

1. *Gândirea de tip totul sau nimic*: Acest tip de gândire se referă la tendința cuiva de a evalua lucrurile în termeni de alb sau negru. De exemplu, cineva care gândește așa, ar putea spune după un eșec „Faptul că am eșuat înseamnă că sunt ratat”. Gândirea de tip totul sau nimic stă la baza perfecționismului și ne face să ne temem de orice eroare sau imperfecțiune pentru că, în această viziune, greșelile ne-ar face să părem ratați, proști sau lipsiți de valoare. Bineînțeles că acest tip de evaluare a situațiilor este nerealist pentru că de foarte puține ori în viață lucrurile sunt indiscutabil albe sau negre. De exemplu, nimeni nu este absolut prost sau cât se poate de brilliant; nimeni nu este urât sau frumos. Dacă încerci să forțezi lucrurile să încapă în două categorii extreme (alb sau negru, totul sau nimic) vei fi de multe ori frustrat sau dezamăgit. Vei fi de multe ori în mod inutil dezamăgit de propria ta persoană, tocmai pentru că va fi foarte greu să fii întotdeauna în extrema pozitivă a evaluărilor tale iar singura alternativă în cazul acestui tip de gândire este extrema negativă.
2. *Generalizarea excesivă*: Dacă ai acest tip de gândire, atunci înseamnă că ai tendința să crezi că dacă un lucru s-a întâmplat o dată, atunci înseamnă că se va întâmpla de nenumărate ori în viitor. Dacă lucrul la care faci referire este negativ (cum adesea se întâmplă), atunci cel mai probabil te vei simți supărat, trist sau îngrijorat. Un exemplu foarte bun pentru acest tip de gândire este teama de respingere. Dacă cineva care are tendința să facă această eroare mentală a fost respins o dată de o persoană care îi plăcea mult, atunci va tinde să

generalizeze acest incident și pe viitor: „N-o să mai găsesc niciodată pe cineva la fel, o să fiu singur toată viața”.

3. *Filtrul mental*: Acest tip de eroare mentală se referă la situațiile în care cineva sesizează un aspect sau un detaliu negativ la o situație și se concentrează ulterior numai pe acesta, întreaga situație devenind astfel negativă. Dacă de exemplu auzi sau vezi pe cineva ironizând o altă persoană și te gândești că „Este un om rău”, faci acest tip de eroare. Este ca și cum, atunci când ești deprimat, porți niște ochelari cu lentile speciale care filtrează numai aspectele negative și elimină aspectele pozitive. Oamenii care sunt deprimați își fac un obicei din a gândi așa și din acest motiv majoritatea nu își dau seama că fac această eroare, astfel că ei cred cu tărie că totul este grav sau fără ieșire.

4. *Minimalizarea semnificației pozitive*: O altă distorsiune cognitivă este tendința unor oameni deprimați de a transforma evenimentele neutre sau pozitive în lucruri negative. Dacă faci această eroare, atunci nu numai că ignori lucrurile pozitive din viața ta, dar chiar le interpretezi ca și cum ar fi ceva negativ. Un exemplu foarte ilustrativ se referă la complimente. Dacă tinzi să faci această eroare atunci în momentul în care cineva, chiar și o persoană neutră, îți spune că arăți bine, te vei gândi automat că “Este doar politicos” sau “Spune doar așa, nu vorbește serios”. Consecința acestei erori cognitive este o stare de nemulțumire constantă și incapacitatea de a te bucura de lucrurile bune care ți se întâmplă. Discalificând experiențele pozitive în mod constant, gândurile negative sunt menținute și întărite indirect,

fără suport real, contribuind astfel la stări de nemulțumire, frustrare sau deprimare și mai intense.

5. *Extragerea de concluzii pripite*: Dacă ai acest tip de gândire înseamnă că ai tendința de a trage concluzii negative pripite chiar dacă acestea nu sunt justificate de datele pe care le ai într-o anumită situație. De exemplu, dacă treci pe stradă pe lângă cineva cunoscut și nu te salută, ai putea trage concluzia pripită că este supărat pe tine și că intenționat nu te-a salutat, deși este foarte posibil ca acea persoană să fi fost foarte absorbită de propriile gânduri și să nu te fi observat. Sau, dacă trebuie să faci o prezentare în fața unui public și cineva cascadează, ai putea să tragi concluzia pripită că ești foarte plictisitor sau că prezentarea ta este dezastruoasă în timp ce, de fapt, acea persoană a călătorit poate toată noaptea și este foarte obosită. Un alt exemplu ar putea fi formularea unei profeții negative pentru viitor; dacă te simți deprimat o vreme mai îndelungată, ai putea în mod eronat să tragi concluzia pripită “O să înnebunesc” iar această predicție te va face să te simți neajutorat; neajutorarea te va face să te simți și mai deprimat iar deprimarea mai intensă te va face să crezi că „înnebunești”.

6. *Catastrofarea*: Această distorsiune cognitivă se referă la exagerarea importanței și gravității unor lucruri negative cu care te confrunți. Când catastrofezi, ai tendința de a transforma evenimente negative comune în adevărate coșmaruri, de a crede că situațiile cu care te confrunți sunt atât de grave încât nu mai există nici o ieșire. Când interpretezi lucrurile ca fiind 100% negative, ai tendința de a te resemna și de a te deprima

și mai tare. Când crezi că ceva este cât se poate de grav și fără ieșire, nu mai faci eforturi să găsești o soluție pentru acea situație și te dai bătut. Bineînțeles că în realitate lucrurile nu stau chiar așa, dar faptul că tu vezi lucrurile în mod catastrofal va contribui la distresul tău.

7. *Raționamentul emoțional*: Când faci raționamente emoționale tinzi să consideri emoțiile tale drept dovezi pentru un adevăr pe care dorești să îl demonstrezi. De exemplu, s-ar putea să îți spui “Dacă mă simt ca un idiot, înseamnă că sunt un idiot”. Acest tip de raționament este în mod evident eronat pentru că emoțiile tale sunt consecința gândurilor tale. De vreme ce gândurile tale sunt distorsionate, evident că și emoțiile tale vor fi distorsionate. În acest caz, dacă de exemplu ești nesigur de performanța ta într-o anumită situație, ai putea în mod eronat crede despre tine că ești “idiot”; dacă crezi despre tine că ești “idiot”, bineînțeles că te vei simți așa. Raționamentul emoțional este foarte frecvent la persoanele deprimare și, la fel cum se întâmplă și în cazul altor distorsiuni cognitive, acesta se menține după același mecanism al cercului vicios: dacă simt despre mine că sunt un ratat, atunci înseamnă că sunt; cu cât cred mai mult despre mine că sunt un ratat, cu atât mai rău mă simt.

8. *Trebuie absolutist*: Toți avem diverse dorințe și toți dorim ca aceste dorințe să se îndeplinească. Din păcate însă, nu întotdeauna realitatea permite îndeplinirea dorințelor pe care le avem. Unii oameni înțeleg că oricât de mult ar dori ca anumite lucruri să se îndeplinească și oricât de mult efort ar depune,

uneori nu pot obține ceea ce îmi doresc. Alții cred că dacă îți spun că lucrurile trebuie neapărat să stea așa cum doresc ei sau că anumite lucruri trebuie în mod absolutist să se întâmple într-un anumit fel, acestea au șanse mai mari să se întâmple. De exemplu, dacă ai acest tip de gândire ai putea să îți spui “Trebuie neapărat să iau o notă bună”, “Trebuie să fiu respectat” sau „Viața trebuie să fie corectă”. Gândurile de acest tip sunt distorsionate pentru că lucrurile nu *trebuie* cu necesitate să fie într-un fel sau altul, nu scrie nicăieri că ceva ar trebui să se întâmple și nici că în funcție de ce credem noi lucrurile vor lua o turnură sau alta. Din păcate, mulți ne formulăm dorințele în mod absolutist sau imperativ și devenim frustrați atunci când nu obținem ceea ce ne dorim. Dacă ai dorințe pe care le formulezi în termeni de “trebuie neapărat”, este foarte posibil să fii dezamăgit, trist sau frustrat la un moment dat tocmai pentru că vei avea tendința să te învinovățești pe tine sau pe ceilalți pentru un eșec care era de fapt, prin definiție, nerealist. Alternativa, așa cum vei vedea și mai târziu pe parcursul broșurii, este să îți formulezi dorințele și așteptările în termeni realiști, logici.

9. *Evaluarea globală*: Acest tip de distorsiune este o formă extremă a generalizării. Evaluarea globală se referă la etichetarea cuiva (a propriei persoane sau a celorlalți) cu un termen, de cele mai multe ori negativ. Cu alte cuvinte, când faci o evaluare globală spui despre cineva care a greșit că este “incompetent” sau “prost”, spui despre cineva care a avut un eșec că este “ratat” sau spui despre cineva care a ascuns adevărul că este “mincinos” sau “ipocrit”. În mod evident, a

eticheta pe cineva este nu numai inutil, dar și irațional. Nimeni nu poate fi definit printr-un singur atribut, și chiar dacă acel atribut ar descrie un comportament la un moment dat, acesta ar putea să nu mai fie valabil după doar câteva minute, când acel cineva face un alt comportament. Evaluarea globală sau etichetarea duc de cele mai multe ori la reacții emoționale negative (cum ai putea să te simți bine dacă îți spui că ești “prost”, “ratat” sau “incompetent?”), reacții emoționale care ar putea fi evitate dacă am evalua acțiunile cuiva, nu întreaga persoană (“m-am comportat prosteste”).

10. *Personalizarea*: Această distorsiune stă la baza vinovăției. Dacă ai tendința să faci această eroare, atunci înseamnă că îți asumi responsabilitatea pentru o serie de evenimente negative, deși n-ai nici un motiv logic și realist să faci acest lucru. Când crezi cu tărie că multe lucruri negative se întâmplă din cauza ta, simți o povară care este greu de suportat și apar adesea sentimente de vinovăție și deprimare.

Aceste distorsiuni cognitive cauzează majoritatea, dacă nu toate, sentimentele de tristețe și deprimare. Este bine să le citești de mai multe ori și să revii din când în când la ele. Sunt la fel de valabile pentru tine ca și pentru ceilalți oameni care se simt triști, necăjiți sau deprimați la un moment dat. Poate nu toate te influențează în egală măsură, dar cu siguranță vei găsi exemple din viața ta pentru fiecare dintre ele.

În acest moment probabil că înțelegi mai bine de unde vin reacțiile emoționale și care este cauza unor emoții negative cum ar fi tristețea și deprimarea. Acum știi că emoțiile tale sunt cauzate de gândurile pe care le ai. Știi și că oricât de neplăcute ar fi anumite lucruri pe care le simți (la

ce te ajută în fond deprimarea?), ele par credibile tocmai pentru că sunt rezultatul unor gânduri care, deși ilogice și absurde, îți aparțin. Dacă te simți deprimat, știi că te simți așa pentru că te gândești la ceva negativ și chiar crezi acel ceva. Emoțiile negative urmează gândurile negative așa cum vagoanele unui tren urmează locomotiva; asta nu înseamnă că locomotiva merge în direcția corectă! Mai mult, emoțiile negative sunt susținute de aceste gânduri și invers, ca într-un cerc vicios. Nu vei avea niciodată alte emoții decât cele pe care mintea ta le generează. Toate acestea nu înseamnă că nu trebuie să avem emoții negative. Înseamnă doar că emoțiile negative dureroase, inutile și pe care nu le dorim pot fi evitate. Vei vedea în capitolele următoare cum poți face acest lucru.

Înainte însă de a trece la următorul capitol încearcă să faci următorul exercițiu.

Describe pe scurt în prima coloană o situație recentă care a dus la emoții negative. În a doua coloană notează primul lucru care ți-a venit în minte în acea situație. Este posibil să nu îți amintești gândul cu exactitate, nu este nici o problemă; poți încerca să retrăiești situația respectivă în prezent, în imaginar, și să fii atent la lucrurile care îți vin acum în minte. Notează-le. Observi vreo distorsiune cognitivă în gândurile tale? Consultă lista de mai sus și notează sub gândurile pe care le-ai scris ce fel de distorsiune cognitivă este. În ultima coloană notează felul în care te-ai simțit. Lângă emoție, notează și intensitatea acesteia, pe o scala de la 1 la 100.

Situația →	Gândurile tale →	Emoțiile tale
1. O mașină mi-a tăiat calea fără să respecte regulile de circulație și am avut un accident.	1. Celălalt șofer este un idiot. (Evaluare globală)	1. Furie 99%

Acest exercițiu este eficient dacă îl practici în fiecare zi, timp de 5-10 minute, timp de minim o săptămână. Vei avea astfel suficient timp să descoperi care sunt distorsiunile cognitive pe care ai tendința să le faci în situațiile cu care te confrunți zi de zi și care sunt reacțiile emoționale pe care aceste distorsiuni cognitive le generează. Vei vedea cum tinzi să gândești în anumite situații și cum reacționezi emoțional. Este foarte important să faci exercițiul în scris, nu “în gând”. Scriind gândurile pe hârtie vei putea fi mult mai obiectiv și vei detecta mult mai ușor distorsiunile cognitive pe care le faci.

Modulul 2

Cum să gândești

Tristețea nu este deprimare

Una din cele mai frecvente remarci pe care persoanele cu diverse emoții negative le au este următoarea: “Înțeleg că principala cauză pentru emoțiile negative este gândirea distorsionată, dar în cazul meu nu este așa, problemele mele sunt reale”. Cele mai frecvente probleme amintite sunt lipsa banilor, bolile, despărțirile și dificultățile la locul de muncă. Într-adevăr, toate aceste situații sunt neplăcute. Sigur că nu suntem bucuroși că nu avem bani sau că tocmai ne-am despărțit de o persoană la care țineam mult. S-ar putea să fim triști sau îngrijorați când ne confruntăm cu astfel de situații. Cu toate acestea, nici una din situațiile de mai sus nu duc în mod inevitabil la deprimare, furie sau panică.

Cum putem face diferența între tristețe și deprimare? Dar între frustrare și furie? Dar între îngrijorare și panică? Distincția este destul de simplă. Tristețea, îngrijorarea sau frustrarea sunt emoții negative care sunt firești atunci când ne confruntăm cu diverse evenimente neplăcute. Este chiar util să fim îngrijorați când ne confruntăm cu situații noi sau periculoase sau să fim triști atunci când pierdem ceva sau pe cineva. Aceste reacții emoționale negative sunt normale, automate. Deprimarea, furia sau panica apar atunci când gândirea noastră este dominată de diverse distorsiuni cognitive. Acest tip de reacții nu ne ajută la nimic. Când intri în panică, inima îți bate cu putere, ai dificultăți de respirație, simți că ești paralizat de frică sau ai o senzație de leșin, cât de bine poți face situației cu care te confrunți? Dar dacă ești atât de deprimat încât nu mai ai poftă de mâncare, te izolezi și simți că nu mai ai pentru ce să trăiești? Deprimarea poate să fie atât de intensă încât nu mai ai energie și motivație să faci situațiilor cu care mulți dintre noi se confruntă.

Panica, deprimarea și furia sunt reacții emoționale care te incapacitează, sunt emoții disfuncționale. Îngrijorarea, tristețea și frustrarea sunt emoții negative care te ajută, sunt emoții funcționale.

Să luăm un exemplu. Să presupunem că tocmai ți-ai pierdut locul de muncă. Care va fi primul lucru care îți va trece prin minte? Cum te vei simți? Ce vei face? Dacă primele gânduri care îți vin în minte sunt “Este îngrozitor”, “N-o să mai îmi găsesc niciodată un alt loc de muncă” sau “Nu pot suporta să nu am bani”, atunci s-ar putea să intri în panică și devii foarte speriat. Fiind foarte stresat, probabilitatea să găsești cele mai bune și mai rapide soluții pentru a găsi un nou loc de muncă este mult mai scăzută deoarece o bună parte din resursele tale energetice și mentale sunt ocupate de stresul pe care îl resimți. Dacă însă ai o gândire rațională și îți spui “Îmi pare foarte rău că mi-am pierdut locul de muncă, sunt foarte îngrijorat în ceea ce privește situația mea financiară dar voi face tot ceea ce depinde de mine să găsesc cât mai repede un nou loc de muncă”, atunci cu siguranță te vei simți mai bine iar probabilitatea ca tu să rezolvi problema cu care te confrunți este mult mai mare.

Încearcă să te gândești și tu la un exemplu, din viața ta sau din viața prietenilor tăi.

Cum să te simți mai bine în pielea ta

Când te simți deprimat, invariabil ești nemulțumit în ceea ce te privește. Cu cât ești mai deprimat, cu atât ești mai nemulțumit. Cel mai adesea nemulțumirile apar în legătură cu inteligența, realizarea pe plan profesional, frumusețea, sănătatea sau tăria de caracter. 80% din persoanele deprimat simt asta. Când ești nemulțumit de propria ta persoană, cea mai mică eroare sau imperfecțiune devine copleșitoare.

Dacă remarca sau critica vine din partea unei persoane la a cărei părere ții, atunci te vei simți și mai rău.

Dacă ești sau ai fost vreodată deprimat, cu siguranță știi că este foarte greu să admiti că modul în care gândești este distorsionat. În acele momente chiar crezi că ești inferior sau prost și orice sugestie contrară pare lipsită de onestie și improbabilă. Mai mult, ești atât de convins de lipsa ta de inteligență, frumusețe sau realizare profesională încât încerci să îi convingi și pe ceilalți. Ești convins că dacă ai avea mai mulți bani, dacă ai fi mai frumos sau dacă ai fi mai deștept te-ai simți mult mai bine în pielea ta și ai fi mult mai fericit. În acele momente uiți că aceste realizări îți aduc satisfacție și nu fericire, statut și nu o mai mare valoare ca persoană. Dragostea cuiva, prietenia, statutul, celebritatea sau resursele îți pot aduce foarte multe beneficii, dar nu te pot face fericit, nu îți arată valoarea ta ca persoană. Exemple sunt nenumărate: Marilyn Monroe, Michael Jackson, Freddie Prinz sunt doar câteva celebrități despre care știm aceste lucruri.

De ce depinde atunci sentimentul propriei valori? Cum ne putem simți bine în pielea noastră? Cum ne putem accepta așa cum suntem?

În primul rând, nu uita că atunci când ești deprimat nu mai gândești rațional. Învață să îți chestionezi propriile gânduri chiar dacă par logice. Distorsiunile cognitive sunt foarte convingătoare! Cu cât ești mai deprimat, cu atât mai greu îți va fi să te uiți la lucruri din altă perspectivă și să te convingi că unele din gândurile pe care le ai nu sunt raționale.

Încearcă să te gândești la distorsiunile cognitive pe care le faci când te evaluezi pe tine ca persoană. Poți începe prin a te uita pe lista din capitolul anterior. S-ar putea de exemplu să gândești în termeni de totul sau nimic. De exemplu, dacă îți fixezi un scop ambițios și rigid și îți spui că numai dacă îl atingi ești un om de succes iar în caz contrar ești

un ratat, înseamnă că gândești în termeni de alb sau negru (și știi bine că puține lucruri în viață sunt albe sau negre). Dacă tinzi să evaluezi lucrurile doar ținând cont de aceste categorii extreme, vei crede despre tine fie că ești extraordinar sau catastrofal. Acest tip de gândire, dat fiind că este irațional și nerealist, duce la o serie de griji și dezamăgiri. Să luăm un exemplu. Un bărbat își poate propune să facă dragoste cu soția sa la fiecare două zile, timp de o oră. În accepțiunea sa, acesta este dezideratul lui ca bărbat și soț, acesta este etalonul lui de normalitate. În cazul în care nu va face acest lucru, înseamnă că nu este suficient de bărbat iar căsnicia sa este distrusă. Acest tip de gândire este în mod evident irațional. Sigur, este normal să îți dorești foarte mult să ai o viață sexuală bună. Este irațional însă să îți evaluezi valoarea ca bărbat sau ca soț în funcție de performanțe arbitrar stabilite care te încadrează în două categorii extreme: excelent sau groaznic. Un astfel de tip de gândire va duce la diverse îngrijorări sau frustrări atunci când frecvența sau durata relațiilor sexuale nu este cea dorită; odată ce apar temerile sau sentimentele de neajutorare și vinovăție, viața sexuală este cu atât mai afectată iar treptat apar sentimente de deprimare care vor duce la o agravare și mai severă a vieții sexuale. În acest punct, valoarea ca om, bărbat sau ca soț va fi cu atât mai fragilă.

Pare ușor de înțeles atunci când este vorba de altcineva. De multe ori avem tendința să credem că în cazul nostru lucrurile nu sunt atât de simple. Exemplul de mai sus pare foarte logic. Este de la sine înțeles că valoarea cuiva ca om, ca bărbat sau ca soț nu depinde de frecvența și durata relațiilor sexuale; el este un om valoros chiar dacă are relații sexuale cu partenera sa mai rar decât și-ar dori.

La fel de evidente ar putea părea pentru altcineva erorile pe care le facem noi în gândire. Fiind vorba de persoana noastră însă și având raționamente emoționale ("Dacă eu simt că sunt un ratat, înseamnă că

sunt”) suntem de cele mai multe ori rezistenți la încercările cuiva de a ne arăta că nu gândim rațional.

Există o serie de tehnici care te pot ajuta să înveți să ai o mai bună stimă de sine și mai ales să înveți să te accepți necondiționat, așa cum ești. În secțiunile următoare vei găsi mai multe idei și exerciții care te pot ajuta. Doar citindu-le, nu te aștepta la schimbări prea mari sau cel puțin nu pe termen lung. Va trebui exersezi câteva din lucrurile pe care le citești aici. Cel mai indicat ar fi să aloci în fiecare zi câteva minute pentru exercițiile propuse.

Învață să răspunzi propriilor tale critici. Dacă îți spui lucruri ca și “Nu sunt suficient de bun”, “Sunt un ratat”, “Sunt inferior față de ceilalți” sau “Nu merit mai mult” înseamnă că adesea te simți trist, necăjit, lipsit de valoare. Dacă vrei să te simți mai bine și să nu mai ai aceste gânduri, trebuie să faci câteva lucruri: (a) Învață să recunoști și să notezi gândurile autocritice care îți trec prin minte; (b) Învață de ce aceste gânduri sunt distorsiuni; (c) Dă o replică acestor gânduri. O metodă eficientă de a parcurge aceste trei etape este “tehnica celor trei coloane”.

<i>Gânduri automate</i>	<i>Distorsiuni cognitive</i>	<i>Răspuns rațional</i>
1. Nu fac nimic cum trebuie.	1. Suprageneralizare	1. Fac o mulțime de lucruri bine.
2. Sunt un ratat.	2. Evaluare globală.	2. Am avut un eșec.
3. Trebuia să reușesc.	3. Trebuie absolutist	3. Mi-ar fi plăcut mult să reușesc.

După cum vezi, în prima coloană sunt notate gândurile automate, sau autocriticele care îți vin în minte atunci când ești dezamăgit de tine. În a doua coloană sunt distorsiunile cognitive sau erorile pe care le faci

atunci când te evaluezi; le ai descrise în capitolul anterior. În ultima coloană sunt răspunsurile raționale pe care ți le-ai putea da atunci când ai gânduri automate negative, care te fac să te simți rău sau lipsit de valoare; nu încerca să te înveselești scriind aici lucruri ambițioase dar pe care nu le crezi, încearcă să găsești lucruri logice, realiste și care te ajută să te simți mai bine. Dacă lucrurile pe care le scrii nu sunt convingătoare, acest exercițiu nu te va ajuta foarte mult. Dacă în primă instanță nu îți vine în minte nici un răspuns rațional pe care să îl notezi, poți reveni la acest exercițiu peste câteva zile, timp în care mai poți reciti capitolele anterioare și te poți gândi la un răspuns rațional pe care îl poți nota. Acest exercițiu este eficient dacă îl practici în fiecare zi, timp de 5-10 minute, timp de o lună. Vei avea astfel suficient timp să descoperi distorsiunile cognitive pe care ai tendința să le faci și să înveți răspunsuri raționale cu care poți contracara efectul acestora.

Cum să învingi sentimentele de vinovăție

Vinovăția este o emoție care apare atunci când ai următoarele gânduri: 1. Am făcut ceva ce n-ar fi trebuit să fac (sau n-am făcut ceva ce ar fi trebuit să fac) și 2. Acest lucru arată despre mine că sunt un om rău sau o persoană lipsită de valoare. Ideea lipsei valorii (idee care poate fi exprimată în diverse forme) este un element central pentru sentimentele de vinovăție. Dacă nu faci evaluări globale negative, atunci reacția emoțională va fi de remușcare sau regret, nu de vinovăție.

Remușcarea este tot o emoție negativă, dar una care diferă fundamental de vinovăție – când simți remușcări, simți regret că lucrurile stau într-un anumit fel și nu în altul, sau că ai procedat într-o manieră care nu a dus la cele mai bune rezultate, sau că ți-ai dorit un

deznodământ diferit. Când simți remușcare evaluezi situația la care faci referire, nu întreaga ta persoană.

Vinovăția nu vine singură, ci însoțită de sentimente de tristețe sau deprimare, rușine sau teamă. Cea mai simplă modalitate de a-ți da seama dacă tu ai tendința să simți remușcări sau dacă te confrunți cu sentimente de vinovăție este să te gândești la lucrurile care îți vin în minte atunci când te confrunți cu o situație negativă. Dacă identifici una sau mai multe din distorsiunile cognitive prezentate în capitolele anterioare, cel mai probabil că ceea ce simți este vinovăție.

Una din cele mai frecvente distorsiuni care apar este asumția că ai făcut ceva greșit. Să presupunem că ai greșit. Este greșala ta ceva atât de grav și de *catastrofă*? Nu cumva exagerezi importanța sau gravitatea erorii pe care ai făcut-o? Se poate să fi făcut o greșeală destul de mare, se poate să urmeze niște consecințe mai puțin plăcute, dar încearcă să păstrezi în permanență sentimentul proporției.

Cealaltă distorsiune care duce la sentimente de vinovăție este *evaluarea globală*. Cu alte cuvinte, dacă ai făcut ceva “rău”, înseamnă că ești un om “rău”.

O altă distorsiune care apare frecvent este *personalizarea*. În acest caz îți asumi responsabilitatea pentru lucruri pe care nu tu le-ai făcut. Dacă de exemplu spui ceva și cineva se supără pe tine, s-ar putea să ai tendința să te învinovățești, spunându-ți că este supărat din cauza ta; uiți că sentimentele de supărare vin ca urmare a propriilor noastre gânduri, nimeni nu te poate supăra dacă tu nu gândești într-un anumit fel – tu singur ești responsabil de felul în care te simți.

O distorsiune care apare frecvent este *trebuie cu necesitate*. Iraționalitatea acestui trebuie se referă la caracterul absolutist cu care sunt formulate expectanțele de a fi perfect, inteligent, prevăzător, atent și altele. Perfecționismul, indiferent în ce domeniu s-ar manifesta,

impune reguli rigide care sunt nerealiste și nu te ajută la nimic! La ce te ajută să îți propui în mod absurd lucruri care nu se pot obține? Să luăm un exemplu. Dacă îți spui “*Trebuie* să fiu fericit tot timpul” și nu ești, înseamnă că te vei simți mizerabil de fiecare dată când nu ești fericit. Afirmările de tipul lui *trebuie* apar atunci când ne credem omnipotenți, când credem că avem control deplin asupra lucrurilor care ni se întâmplă nouă sau celorlalți. Uităm că de fapt controlăm foarte puține lucruri și a ne formula dorințele în termeni de “*trebuie*” este lipsit de logică și nerealist. Ne ajută la ceva să ne formulăm scopuri nerealiste și ilogice? Puțin probabil.

În plus față de distorsiunile cognitive, sentimentele de vinovăție se diferențiază de regrete prin *intensitate*, *durată* și *consecințe*. Vinovăția nu este o emoție “sănătoasă” pentru că tinde să fie foarte intensă, de obicei durează mult mai mult decât remușcărilor și are consecințe mai neplăcute (poate avea un impact destul de mare asupra stimei de sine, încrederii în propria persoană, etc.).

Deși vinovăția este nesănătoasă și este bazată pe o serie de distorsiuni cognitive, atunci când începi să te simți vinovat intri într-un cerc vicios din care ieși destul de greu. Unii oameni care se simt vinovați își spun “Dacă mă simt vinovat, înseamnă că sunt. Acest lucru înseamnă că sunt un om rău. Oamenii răi merită să sufere”. Practic, sentimentul de vinovăție te convinge că ești rău, ceea ce duce la un sentiment și mai intens de vinovăție. Cu cât te simți mai vinovat, cu atât vei fi mai puțin productiv; cu cât ești mai puțin productiv, cu atât ești mai puțin mulțumit de acțiunile tale – în consecință, te vei simți și mai vinovat.

Să presupunem că ai făcut ceva greșit. Chiar meriți să suferi? Dacă da, cât? O săptămână? O lună? Câțiva ani? Tot restul vieții? Faptul că te pedepești nu va schimba cu nimic trecutul și cu siguranță nu te va învăța minte să nu mai greșești în viitor. Suferința ta nu numai că

nu schimbă lucrurile, dar nu ajută pe nimeni, nici pe ceilalți și cu atât mai puțin pe tine. Schimbarea este mai probabilă dacă identifici o greșeală și încerci să o corectezi, nu dacă te pedepsești sau te învinovățești pentru ea.

Iată câteva metode prin care poți combate sentimentele de vinovăție.

Înregistrarea zilnică a gândurilor disfuncționale. Ai văzut deja cum funcționează această metodă în capitolele anterioare. Tehnica este foarte eficientă și în cazul altor emoții negative, așa cum este vinovăția. Notează situațiile în care te-ai simțit vinovat într-o primă coloană. În următoarea coloană notează gândurile care îți vin în minte în acele situații. Analizează gândurile și notează în paranteză ce fel de distorsiuni cognitive ai identificat. În cea de-a treia coloană notează gândurile raționale pe care ți le-ai putea spune în acea situație în așa fel încât să nu te mai simți vinovat.

<i>Situația în care te-ai simțit vinovat</i>	<i>Gânduri automate</i>	<i>Gânduri raționale</i>
Mama s-a supărat pentru că am uitat să o sun de ziua ei.	Este vina mea. Sunt un fiu/o fiică rea. (evaluare globală)	Îmi pare foarte rău că am uitat ceva așa important, dar asta nu înseamnă că sunt rău/rea, înseamnă că de această dată am greșit.

Eliminarea lui „Trebuie”. De fiecare dată când îți vin în minte gânduri formulate în termeni rigizi și absolutiști (cel mai adesea acestea au un “*trebuie*” în formulare) pune-ți câteva întrebări: Cine spune că trebuie să fac acel lucru? Unde scrie că trebuie să mă comport așa? Vei vedea că de foarte multe ori tu îți impui propriile reguli. De vreme ce sunt regulile tale, și mai ales atunci când ele nu funcționează prea bine, ai putea să le schimbi. Notează într-o coloană regulile pe care ți le impui tu singur. Observă cu atenție dacă sunt formulate în termeni rigizi sau absolutiști. Reformulează în mod rațional în următoarea coloană aceste reguli.

Atenție, uneori cuvântul “trebuie” nu apare, dar este subînțeles! Ce este foarte important să reții este că diferența între trebuie și gândurile raționale nu este de intensitate. Chiar dacă îți formulezi dorințele sau regulile în termeni raționali, în termeni de de preferințe, asta nu modifică cu nimic tăria cu care îți dorești anumite lucruri. Înseamnă doar că nu ai o gândire rigidă sau absurdă.

<i>Reguli în termeni de „Trebuie”</i>	<i>Reguli raționale</i>
Trebuie să fiu respectat de prietenii mei.	Mi-ar plăcea foarte mult ca prietenii mei să mă respecte, și o să fac tot ceea ce depinde de mine ca acest lucru să se întâmple.
Trebuie să fiu punctual.	O să mă străduiesc să fiu cât mai punctual.

Chiar dacă ți se pare o strategie simplistă, funcționează! Este foarte important pentru tine să aloci câteva minute și să notezi (nu să îți spui în minte) regulile după care te ghidezi. Vei învăța foarte multe lucruri despre tine, lucruri la care nu ești atent în mod curent. Odată ce vezi regulile scrise în fața ta, vei reuși să fii mult mai obiectiv în ceea ce privește raționalitatea sau iraționalitatea lor.

Cu cât identifici mai mulți de “trebuie” și cu cât faci mai multe schimbări raționale, cu atât te vei simți mai bine. După ce formulezi regulile în termeni raționali, încearcă să ți le repeți din când în când. Cu cât te vei familiariza mai mult cu ele și cu cât îți vor deveni mai automate, cu atât mai mult vei reuși să le aplici în gândire și cu atât mai repede le vei vedea efectul.

Încearcă să faci un experiment în zilele care urmează. De fiecare dată când te auzi spunând un “trebuie” (este vorba de situațiile în care acel trebuie este rigid și absolutist, nu de formulările zilnice în care poate apărea) oprește-te și înlocuiește-l cu o formulare rațională (de exemplu, o formulare în termeni de dorință foarte intensă). Observă ce se întâmplă cu reacțiile tale emoționale. Vei avea o surpriză plăcută.

Ține-te de ce îți propui. Unul din dezavantajele persoanelor care se confruntă cu sentimente de vinovăție este că sunt adesea manipulați foarte ușor de către ceilalți. Dacă ți s-a întâmplat vreodată așa ceva, știi probabil că adesea ajungi să faci lucruri care nu sunt în interesul tău, numai pentru a-i satisface pe ceilalți. De exemplu: de câte ori ai acceptat să faci ceva sau să mergi undeva numai pentru a nu răni sentimentele cuiva? Mai ales atunci când acel ceva nu ți-a făcut deloc plăcere, ai irosit o bună parte din timpul și energia ta. Sigur, ai fost și recompensat pentru asta: nu te-ai simțit vinovat. Dar este asta o recompensă reală? Ce se va întâmpla în viitor când te vei confrunța cu și mai multe astfel de situații?

S-ar putea să îți spui că acum a fost doar o excepție, însă cel mai probabil a fost doar un precedent pentru multe alte excepții. Situația se va agrava atunci când majoritatea deciziilor tale vor fi ghidate de evitarea sentimentului de vinovăție. Cu alte cuvinte, nu vei alege situațiile care îți fac plăcere, ci situațiile care te fac să te simți mai puțin vinovat. Deși poate părea nobil, acest auto-sacrificiu nu te ajută cu nimic. Și în plus, persoanele care țin cu adevărat la tine cel mai probabil nu ar vrea ca tu să le faci favoruri care pot fi în detrimental tău.

Modulul 3

Ce să faci

N-am chef de nimic. Cum să depășești această fază

În secțiunile anterioare am vorbit despre gânduri pe care le ai și despre cum acestea pot influența modul în care te simți. În acest capitol vom discuta mai mult despre ce să faci ca să te simți mai bine.

Este cunoscut faptul că persoanele deprimare nu au chef să facă mare lucru așa că fie evită să facă diverse activități, fie le amână în speranța că le va veni cheful sau în speranța că nu vor mai trebui făcute. În timp, pe măsură ce lipsa de motivație se intensifică, din ce în ce mai multe activități vor părea greu de realizat iar la un moment dat vor părea copleșitoare. Pe măsură ce faci mai puține activități te simți tot mai rău, mai vinovat, mai izolat, mai incapabil. Dacă nu conștientizezi situația în care te afli, aceasta ar putea dura săptămâni, luni sau chiar câțiva ani. În timp, acest lucru poate avea consecințe negative nu numai asupra ta și a productivității tale, ci și asupra familiei și prietenilor tăi.

Amânarea poate fi amuzantă, frustrantă, enervantă sau patetică, în funcție de perspectiva ta. Toți amânăm lucruri, mai mult sau mai puțin. Cea mai probabilă explicație pentru amânare este aceea că, cel mai probabil anticipezi că nu vei fi “capabil” să faci o anumită sarcină “așa cum trebuie” sau că deja ai amânat-o foarte mult iar acum “nu mai are rost”. Astfel de gânduri te fac să te simți iritat, deprimat, neajutorat sau copleșit. În momentul în care te simți așa, te porți în concordanță cu aceste sentimente – “oricum mă simt rău, nu mai are rost, nu mai fac nimic”. Acest cerc vicios poate continua multă vreme dacă nu îl oprești.

Știi deja bine că felul în care reacționezi depinde de modul în care gândești. Acest lucru funcționează și invers! Felul în care reacționezi (emoțional sau comportamental) influențează gândirea ta – în momentul

în care îți schimbi comportamentul, te vei simți mai bine iar acest lucru contribuie la schimbarea modului în care gândești. Poți schimba gândurile de tipul “n-am chef de nimic” dacă îți schimbi comportamentul; schimbând felul în care gândești te vei simți mai bine și vei avea mai mult chef să faci diverse activități iar asta va contribui și mai mult la felul în care gândești.

Dacă recunoști gândurile de mai jos, înseamnă că ai adesea tendința să amâni sau să eviți să te implici în activități care la un moment dat îți făceau plăcere și te interesau sau în activități pe care ar trebui să le faci pentru serviciu, școală, prieteni sau familie.

1. *Lipsa de speranță*: Când ești deprimat nu numai că tinzi să uiți că în trecut te-ai simțit bine, dar nu ești convins că te vei mai simți bine vreodată. Cel mai adesea nu ai chef sau motivație să faci nimic și toate activitățile ți se par fără sens. Uneori, a-ți spune că vei fi mai bine sau că poți face ceva să te ajute, poate suna la fel de ridicol ca și cum i-ai spune cuiva pe moarte să se înveselească.
2. *Neajutorarea* : Când te simți deprimat ești atât de convins că nu ai nici un control asupra modului în care te simți încât ești convins că tu nu poți face absolut nimic care să te facă să te simți mai bine.
3. *Copleșirea*: Sunt câteva modalități prin care te faci să te simți copleșit de lucrurile pe care le ai de făcut, ajungând la concluzia că nu mai are rost să faci nimic. Uneori exagerezi o sarcină atât de mult încât pare imposibil de realizat; alteori ești convins că trebuie să faci totul dintr-o dată și că activitatea respectivă nu

se poate aborda pe etape; se mai întâmplă să te lași distras de la o activitate pe care ar trebui să o faci de multe alte lucruri pe care îți amintești că n-ai reușit să le faci în trecut și te hotărăști brusc că acum e momentul. Iată un exemplu foarte ilustrativ despre ce înseamnă a te simți copleșit: când te așezi să mănânci, gândește-te la toată mâncarea pe care va trebui să o mănânci tot restul vieții tale; imaginează-ți în fața ta un munte de mâncare, tone de carne, legume, dulciuri, lichide și gândește-te că va trebui să mănânci tot ce ai în față. Dacă de fiecare dată când mănânci te gândești că acea prăjitură de exemplu este doar o bucățică din muntele de mâncare pe care trebuie să îl mănânci, cel mai probabil te vei simți copleșit, ți se va face rău și pofta de mâncare va dispărea. Exact la fel se întâmplă și cu lucrurile pe care le amâni. Te lași copleșit de lucrurile pe care le ai de făcut până la punctul în care nu mai ai nici un fel de motivație, interes sau chef să faci ceva.

4. *Extragerea de concluzii pripite*: Când ești deprimat și ți se propune sau ți se cere să faci ceva, primul lucru care îți vine în minte este: “Nu pot”, “Aș vrea dar” sau “Nu am chef”. Ce vrei să spui de multe ori nu este “Nu pot” ci mai degrabă “Cred că nu m-aș simți bine făcând asta și cred că îmi va fi greu”. Fii atent la primul lucru care îți vine în minte, gândurile automate pot fi înșelătoare.
5. *Auto-evaluarea globală*: Cu cât vei amâna mai mult, cu atât vei avea o părere mai proastă despre tine. Acest lucru va influența în mod negativ încrederea pe care o ai în forțele tale și stima de sine. Dacă te etichetezi ca și “leneș”, “prost” sau “incapabil”

acest lucru va agrava și mai mult sentimentele de deprimare și te vei implica și mai puțin în activități.

6. *Subestimarea recompenselor*: Unul din lucrurile pe care le faci când ești deprimat, în plus față de supraestimarea dificultății sarcinilor pe care le ai de făcut, este subestimarea recompenselor care urmează după acestea. Practic, tinzi să îți spui că nu merită să faci acea activitate, oricum nu îți va aduce satisfacție sau plăcere.
7. *Perfecționismul*: Dacă îți stabilești obiective și standarde foarte greu de atins și nu ai nici o intenție să te mulțumești cu ceva mai puțin decât “excelent” sau “perfect”, cel mai probabil vei ajunge să fii nevoit să te mulțumești cu “nimic”. La fel ca și în gândirea de tip totul sau nimic, trebuie să ai întotdeauna în vedere că există variante intermediare între “perfect” și “nimic”, majoritatea dintre ele fiind cât se poate de mulțumitoare.
8. *Teama de eșec*: Un alt lucru care poate paraliza activitățile este teama de eșec. Dacă îți spui că a depune efort și a nu reuși este echivalentul unei înfrângeri personale, cel mai probabil vei refuza să faci ceva din start. Mai multe erori de gândire duc la această teamă de eșec. Una dintre ele ar fi suprageneralizarea – “Dacă am un eșec acum, înseamnă că sunt sortit să eșuez”. Bineînțeles că acesta este un gând irațional, nimeni nu eșuează de fiecare dată, la fel cum nimeni nu are succes de fiecare dată. Sigur că victoriile au un gust mai bun decât înfrângerile, dar chiar și amar, gustul unui eșec nu durează la infinit.

9. *Teama de success*: Dacă nu ai încredere în tine, succesul s-ar putea să ți se pară chiar mai riscant. De ce? Pentru că ești convins că ar fi întâmplător. Drept urmare ești convins că nu vei putea ține ritmul și vei avea sentimentul că ceilalți vor avea false așteptări în ceea ce te privește iar când vor afla adevărul, și anume că ești un “ratat”, dezamăgirea sau ironiile lor vor fi cu atât mai dureroase. Astfel, din moment ce ești convins că oricum se va sfârși prost, vei ajunge la concluzia că este mai sigur să eviți orice implicare sau angajament.
10. *Teama de dezaprobare sau critică*: În acest caz îți imaginezi că dacă încerci ceva nou și greșești, ceilalți te vor critica sau vor râde de tine. Riscul de respingere ți se pare atât de mare încât te protejezi neimplicându-te. Dacă nu te implici, cu siguranță nu o dai în bară.
11. *Coerciția*: Dacă te simți forțat să faci anumite lucruri sau simți o presiune intensă să ai rezultate excelente, s-ar putea să te simți împovărat, tensionat, obligat sau deprimat iar acest lucru nu poate duce decât la rezultate slabe. Presiunea poate fi impusă de ceilalți dar în multe situații o impui tu singur. Spunându-ți că “*Trebuie* neapărat să te descurci bine” sau că “Totul *trebuie* să iasă perfect”, te supui singur la niște standarde nerealiste de înalte; de multe ori, stabilind astfel de standarde tinzi să amâni lucrurile iar o dată ce le amâni, te simți vinovat.
12. *Toleranța scăzută la frustrare*: Dacă ai tendința să te aștepti ca problemele să fie previzibile și să se rezolve rapid și ușor, înseamnă că adesea intri în panică sau te enervezi atunci când

apar obstacole neprevăzute. În loc să persiști o perioadă de timp, renunți spunând că totul este “nedrept” sau “incorect”. Frustrarea rezultă din obiceiul tău de a compara realitatea cu un ideal construit în mintea ta. Când lucrurile nu merg așa cum îți dorești, acuzi realitatea fără să îți treacă prin minte că ar fi infinit mai ușor să îți modifice așteptările. În momentul în care apare, frustrarea crește probabilitatea de a renunța la activitățile în care erai implicat sau de a le amâna.

13. *Vinovăția*: Dacă ești convins că ești o persoană rea sau că ai dezamăgit multă lume, este puțin probabil că vei foarte interesat sau entuziast de lucrurile din jurul tău.

Probabil că este foarte clar acum de ce a nu face nimic sau a amâna foarte mult lucrurile sunt consecințe ale gândurilor de mai sus; cu siguranță este evident și de ce a nu face nimic sau a amâna lucrurile nu numai că nu te ajută la nimic, dar înrăutățesc mult emoțiile negative pe care le ai. Când nu faci nimic ai foarte mult timp și foarte multe resurse care îți permit să fii preocupat de avalanșa de gânduri negative care îți trec prin minte. Dacă te implici în câteva activități, nu numai că îți distragi atenția de la aceste gânduri dar mai ales ai oportunitatea să încerci multe lucruri care îți plac și te ajută, lucruri care de altfel îți vor demonstra că gândurile tale negative sunt iraționale.

Iată câteva tehnici care îți pot fi utile. Citește-le cu atenție, alege trei care ți se potrivesc cel mai bine și exersează-le în următoarele două săptămâni.

1. *Program zilnic de activități*: Această tehnică este foarte simplă și foarte eficientă pentru că te ajută să te organizezi împotriva

letargiei și apatiei. Programul constă în două secțiuni: în prima coloană (Prospectiv) notează lucrurile pe care ai dori să le realizezi oră de oră, în fiecare zi; chiar dacă vei face doar o parte din activitățile pe care ți le propui, simpla planificare a acestora poate să fie foarte utilă. Nu trebuie să notezi nimic foarte elaborat. Poți nota doar câteva cuvinte cheie (dormit, cină, cafea cu prietenii, proiecte, ieșire la o bere). La sfârșitul zilei completează cea de-a doua coloană (Retrospectiv). Notează în fiecare căsuță exact ce ai făcut în acel interval orar. S-ar putea să fie exact ce ți-ai planificat să faci sau ceva complet diferit. Sau poate n-ai făcut nimic (poți nota “M-am uitat pe pereți”).

<i>Prospectiv</i> (activitățile pe care ți le propui pentru o zi)	<i>Retrospectiv</i> (activitățile pe care le-ai făcut în acea zi)
8-9:	8-9:
9-10:	9-10:
10-11:	10-11:
11-12:	11-12:
12-13:	12-13:
13-14:	13-14:
14-15:	14-15:
15-16:	15-16:
...	...

Vei vedea că simpla planificare a unor activități îți va face plăcere. În plus, cu cât reușești să faci mai multe activități planificate, cu atât vei fi mai satisfăcut. În planificarea activităților încearcă să fii realist și să ții cont în egală măsură de lucrurile care trebuie făcute

și de lucrurile pe care ți-ar plăcea să le faci. Dacă timpul îți permite o scurtă vacanță, planifică 2-3 zile numai cu lucruri care îți fac plăcere. Încearcă să faci acest program cel puțin timp de o săptămână. Vei vedea că este foarte eficient, mai ales pentru weekend-urile în care se întâmplă să rămâi singur.

2. Plan anti-amânare: În continuare vei regăsi un plan extrem de eficient împotriva amânărilor. În cazul în care amâni vreo activitate, acest lucru se întâmplă cel mai probabil pentru că anticipezi că va fi prea greu sau nu merită efortul. Utilizând planul propus aici poți învăța cum să testezi predicțiile negative pe care le faci. Notează în fiecare zi în prima coloană una sau mai multe sarcini pe care le amâni de ceva timp. Nu trebuie să fie sarcini foarte complexe, pot fi lucruri simple, de rutină (de exemplu spălatul vaselor, cumpărăturile, aspiratul, ieșirile în oraș, vizitele la părinți). Dacă sarcina este foarte complexă și necesită mult timp sau efort, cel mai bine ar fi să o separi în mai mulți pași care să nu ia fiecare mai mult de 15 minute. Scrie apoi în următoarea coloană cât de dificilă estimezi ca va fi sarcina, pe o scală de la 0 la 100. Pentru sarcinile ușoare probabil că un scor de 10 sau 20 este potrivit. Pentru o sarcină mai grea probabil vei nota un scor de 80 sau 90. Notează apoi în următoarea coloană cât de satisfăcătoare crezi că va fi pentru tine îndeplinirea sarcinii, tot pe o scală de la 0 la 100. După ce ai completat și această coloană, începe să realizezi prima sarcină din tabel. După ce ai încheiat prima sarcină, notează în tabel cât a fost de greu de realizat și cât de mulțumit te-ai simțit după ce ai realizat-o.

<i>Activitate</i>	<i>Dificultate prevăzută</i>	<i>Satisfacție prevăzută</i>	<i>Dificultate reală</i>	<i>Satisfacție reală</i>
Să îmi fac tema	90%	10%	70%	40%
...				

3. Formular de predicție a plăcerii: Unul din motivele pentru care multă lume amână să facă diverse lucruri este pentru că anticipează că acele lucruri oricum nu o să le facă plăcere, deci “Nu are rost”. Ca să depășești acest impas, încearcă următorul exercițiu. Planifică pentru următoarele două-trei săptămâni mai multe activități care ar putea să îți facă plăcere. Planifică o parte din aceste activități doar pentru tine, iar pentru celelalte include-ți prietenii sau familia. Notează în continuare satisfacția pe care anticipezi că o vei resimți pentru fiecare dintre activități, de la 0 la 100. După ce ai făcut activitățile planificate, notează tot de la 0 la 100 cât de mulțumit sau satisfăcut te-ai simțit de fapt. S-ar putea să fii surprins că de multe ori ești mai mulțumit făcând lucruri singur decât cu ceilalți. Iată un exemplu:

<i>Activitate plăcută</i>	<i>Cu cine?</i>	<i>Satisfacție prevăzută</i>	<i>Satisfacție reală</i>
Filme	singur	50%	60%
Plimbare	Cu Elena	70%	70%
...			

4. *Fără “Dar”*: Unul din cele mai mari obstacole din calea lucrurilor pe care trebuie să le faci este cuvântul “Dar”. De fiecare dată când spui “Aș veni și eu, dar”, “Mi-aș face temele, dar” sau “M-aș lăsa de fumat, dar” îți dai singur scuze care îți justifică neimplicarea sau amânările. Dacă chiar vrei să te motivezi, va trebui să înveți cum să depășești acest “dar”. Pentru început fii atent de fiecare dată când folosești acest cuvânt urmat de o scuză pentru lucrurile pe care nu le faci sau le amâni. Notează-le în prima coloană într-un tabel ca cel de mai jos. Reformulează frazele din prima coloană fără însă să folosești cuvântul “dar” incluzând atât scopul dorit cât și obstacolul prevăzut dar rezolvat.

<i>Cu „Dar”</i>	<i>Fără „Dar”</i>
Mi-aș face tema dar, sunt atât de obosit.	O să îmi fac tema după ce mă odihnesc două ore.
M-aș duce să alerg, dar plouă.	O să merg să alerg când se oprește ploaia.
...	

5. *Pași mici*: O tehnică foarte simplă și foarte eficientă este împărțirea unei sarcini în mai mulți pași. Văzând că ai activități scurte și ușor de realizat vei fi mult mai motivat să le începi; dacă însă ai în față o sarcină lungă și complexă, probabilitatea de a renunța din start sau de a abandona pe parcurs este mai mare. Gândește-te la lucrurile pe care le ai de făcut respectiv la lucrurile pe care trebuie să le faci (serviciu, prieteni, familie, cursuri, sport, relaxare, internet, cumpărături). Planifică experimental pentru o zi

diverse intervale orare, în așa fel încât să îmbini lucrurile utile cu cele plăcute. Poți împărți sarcinile în unități de timp (câte o oră sau două pentru fiecare) sau diferențiat, în funcție de cât timp vrei să aloți pentru fiecare categorie de sarcină. Chiar dacă în primă instanță programul nu a fost bine planificat, respectă-l așa cum l-ai conceput, data viitoare vei face o planificare mai realistă.

6. Nu te forțează nimeni: Unul din motivele pentru care amâni sau nu faci lucruri este pentru că te simți forțat să le faci și drept urmare nu îți mai fac plăcere. De multe ori îți spui în minte că “Trebuie” să faci ceva, fără să te gândești că de fapt “Ar fi bine” să faci acel ceva, “Ar fi recomandat”, “Ți-ar plăcea foarte mult” sau “Voi face acel ceva prentu că vreau”. Dacă îți formulezi obiectivele sau activitățile în termeni preferențiali te vei simți mai puțin constrâns să le faci iar sentimentul de libertate obținut îți va da mai multă încredere în tine.

<i>Formulări în termeni de „Trebuie”</i>	<i>Formulări raționale</i>
Trebuie să citesc	Ar fi bine să citesc
...	

7. Vizualizarea succesului: O altă tehnică foarte eficientă de automotivare este realizarea unei liste cu toate avantajele îndeplinirii acțiunilor pe care le eviți sau le amâni de mult timp. O astfel de listă de va ajuta să ai în vedere aspectele pozitive ale unei activități care poate nu este plăcută în sine. Dacă de exemplu vrei să te lași de fumat și te gândești că fumatul ar putea să cauzeze cancer sau alte afecțiuni medicale, aceste gânduri te fac să te

simți rău și cel mai probabil le vei evita în viitor. Dacă însă nu te gândești la lucrurile negative asociate cu fumatul ci la lucrurile pozitive care vin după ce te lași de fumat, lucrurile stau puțin altfel. Fă o astfel de listă (pentru fumat în cazul în care asta îți dorești, sau pentru orice alt comportament): (1) Sănătate mai bună; (2) Mai mulți bani de cheltuit; (3) Respirație proaspătă; (4) Rezistență fizică mai mare; (5) Camere mai aerisite; etc. După ce ai pregătit lista gândește-te zilnic la unul din avantajele pe care le vezi pe listă dar pe care acum nu le ai din cauza comportamentului pe care îl faci.

8. *Testează “Nu pot-urile”*: Una din cele mai bune soluții pentru a depăși amânările și evităările este să adopți o atitudine științifică în ceea ce privește predicțiile tale în ceea ce privește performanța ta. Numai testând aceste gânduri îți vei putea da seama care este realitatea de fapt. Când ești necăjit, ai adesea tendința să spui “Nu pot”, “Nu știu” sau “Nu are rost”. Problema cu aceste gânduri este că, după ce le repeți de multe ori ajungi să crezi că sunt adevărate. Dacă îți spui “Nu pot” de foarte multe ori, acest “Nu pot” ajunge să fie ca o sugestie hipnotică ce îți induce faptul că realmente nu ești în stare să faci o mulțime de lucruri. Cea mai eficientă metodă de a testa gândurile de tipul “Nu pot” este să faci câteva experimente. De exemplu, dacă îți spui “Nu pot citi nimic” ia o carte sau un ziar, citește o frază și încearcă să o summarizezi. Dacă te gândești că “Nu pot reține un articol întreg”, supune și acest gând la un test – citește un articol de ziar și încearcă să îl summarizezi. S-ar putea să eziți înainte să testezi “Nu pot-urile”. Este firesc, nu vrei să ai un eșec. Dacă nu riști și dacă nu eșuezi poți să rămâi cu impresia că de fapt ești excelent, atât doar că nu

ai vrut să încerci. Sau poate îți spui doar că deocamdată n-ai chef. În spatele acestor gânduri stă de cele mai multe ori teama unui eșec. S-ar putea să te ajute să faci o listă cu toate consecințele negative care ar putea apărea în cazul în care ai avea un eșec. Încearcă apoi să te gândești la ce anume ai face dacă ar trebui să te confrunți cu acele consecințe negative. Vei vedea că inclusiv în cazul în care ai un eșec tot ai o mulțime de lucruri de învățat, lucruri pe care nu le-ai putea învăța despre tine dacă nu ai avea eșecuri.

Nu pune carul înaintea boilor!

S-ar putea să te întrebi de unde vine motivația să faci toate aceste lucruri. Spre surprinderea multora, se pare că motivația nu apare înaintea acțiunilor, ci după acestea! Trebuie să faci o acțiune (chiar și mental) înainte de a fi realmente motivat.

Cei care tind să amâne lucrurile sunt cei care fac cel mai adesea această confuzie. Tinzi să aștepți să îți vină cheful sau motivația înainte să începi să faci ceva. Din păcate acest lucru nu se prea întâmplă. De cele mai multe ori, trebuie să faci acțiunea prima dată iar motivația va veni imediat.

Ordinea este deci următoarea:

1. Activitate



2. Motivație



3. Mai multe activități

Dacă ești genul de persoană care amână, probabil că nu ești conștient de acest lucru, așa că stai în pat și aștepti să îți vină cheful sau inspirația. Acum știi că nu este cea mai eficientă cale. Acționează!

Judo verbal

Este cunoscut faptul că oamenii reacționează diferit la critică. Pentru unii, critica este foarte dureroasă în timp ce alții rămân imperturbabili chiar și la cele mai dure critici. Vom aborda în continuare motivele pentru care oamenii reacționează atât de diferit la critică și vom discuta strategii concrete prin care poți depăși propria vulnerabilitate la critică. Cu puțină practică, vei vedea că poți face față criticii cu ușurință.

Faptul că adesea ne depreciam valoarea ca persoană este urmarea faptului că ne autocriticăm în permanență. Această autocritică are forma unui dialog interior în care suntem analiști duri ai propriei noastre performanțe sau valori. Fie că suntem criticați de ceilalți sau ne autocriticăm noi înșine, pentru unii dintre noi criticile sunt mai supărătoare decât pentru alții. De ce? În primul rând trebuie să înțelegi faptul că nu ceilalți și nu comentariile dure te supără pe tine; nici o critică și nici o persoană nu te supără de fapt nici o dată; oricât de dure sau ironice ar fi replicile sau comentariile pe care le primești, acestea nu au nici un fel de putere asupra ta și nu îți pot cauza nici un fel de disconfort. Chiar dacă deocamdată poate sună puțin probabil, numai tu ai putere asupra ta, numai tu te poți face să te simți rău sau mai bine, nimeni altcineva. Să luăm un exemplu. Când cineva te critică, ție îți trec prin minte mai multe gânduri automate. Acele gânduri automate te fac să reacționezi emoțional într-un fel sau altul (nu persoana cu care stai de vorbă). Invariabil, gândurile care conțin erorile sau distorsiunile despre

care am vorbit în capitolele anterioare (suprageneralizarea, gândirea de tipul totul sau nimic, evaluarea globală, etc.) te vor face să te simți rău.

Persoanele care sunt deprimare de exemplu au tendința să creadă automat că toate criticile care li se aduc sunt adevărate; fără să se întrebe sau să verifice dacă lucrurile stau într-adevăr așa, aceste persoane trag automat concluzia că au greșit. Apoi, exagerează importanța unei critici prin una sau mai multe distorsiuni cognitive. Suprageneralizarea de exemplu le-ar putea face să creadă că toată viața lor nu este altceva decât un lung șir de erori sau s-ar putea evalua global drept “niște ratați”. Aceste erori în gândire pot duce la sentimente de tristețe sau deprimare și la o scădere a stimei de sine. Comportamental, aceste reacții emoționale sunt însoțite de izolare sau evitare.

Există și persoane care se înfurie când sunt criticate. Acestea nu acceptă nici un fel de critică și se apără cu toate forțele, neacceptând altceva decât punctul lor de vedere. De altfel, pentru multe astfel de persoane, apărarea cea mai bună este atacul. Din păcate, pe termen lung, astfel de ieșiri nu sunt în folosul persoanei care le are. Este adevărat, pe moment se poate să se simtă mai bine, mai “răcorite”, pe termen lung însă apar problemele în relațiile cu ceilalți deoarece este foarte puțin probabil că nu vor fi criticați în viitor, iar următoarea critică se va lovi de aceleași reacții.

A treia categorie de reacție este una care pornește de la premisa că toți oamenii sunt valoroși și nimeni nu este perfect.

Primul pas în depășirea temerilor legate de critică presupune identificarea gândurilor negative care apar în momentul în care ești criticat. Notează aceste gânduri negative atunci când le identifici într-o coloană și descrie în coloana următoare gândurile raționale pe care ți le-ai putea spune în locul gândurilor negative. Acest tip de exercițiu te va

ajuta să recunoști și să analizezi obiectiv gândurile (atât cele negative cât și cele raționale).

<i>Auto-critică</i> (<i>gânduri automate</i>)	<i>Auto-apărare</i> (<i>gânduri raționale</i>)
Precis toți colegii mei și-au dat seama ce prostie mare am spus.	Dacă un coleg zâmbește, asta nu înseamnă că toți și-au dat seama. Și chiar dacă și-au dat seama, faptul că am spus o prostie nu înseamnă că sunt prost.

Încearcă să te uiți la lucruri în felul următor: dacă oamenii te critică, remarcile pe care ei le fac sunt adevărate sau false. Dacă sunt false, de ce te-ar deranja? Este greșala lor, nu a ta. Dacă sunt corecte, de ce te-ar deranja? Nu ești perfect și nici nu se presupune că ai fi. Poși să admiți remarca și să te corectezi în viitor. Sună simplu? Este! Trebuie doar puțină practică.

Ce trebuie să reții până în acest moment este că numai ce este în mintea ta, propriile tale gânduri, pot să îți facă rău. Dacă vei învăța să gândești mai rațional, criticile celorlalți te vor deranja mai puțin. Nu te aștepta să nu te deranjeze deloc, este firesc să nu ne simțim bine atunci când persoanele la a căror părere ținem ne critică dur. Nu este atât de firesc însă să suferim din cauza asta, să fim deprimați sau nervoși.

Notează gândurile negative care îți trec prin cap atunci când cineva te critică. Identifică distorsiunile cognitive care apar și înlocuiește-le cu gânduri raționale. Vei vedea că te vei simți mai puțin furios sau deprimat.

<i>Critica celorlalți</i>	<i>Gânduri automate</i>	<i>Gânduri raționale</i>
Colegul meu mi-a spus că sunt prost.	Precis sunt prost.	Chiar dacă el spune despre mine că sunt prost, asta nu înseamnă că sunt.

Cum faci față unor discuții dure sau unor critici acide? Vom aborda în continuare câteva tehnici practice care îți pot fi de ajutor.

1. Empatia. Când cineva te critică sau te atacă, motivele lui ar putea fi să te ajute sau să te rănească. Ceea ce spune ar putea fi corect sau greșit, sau undeva la mijloc. Cel mai înțelept lucru pe care îl poți face în primă instanță este să adresezi câteva întrebări clarificatoare persoanei cu care discuți, pentru a te asigura că ai înțeles exact la ce se referă. Nu apăsă pe cuvinte și nu fi sarcastic sau defensiv atunci când adresezi întrebările. Încearcă, deși îți vine greu, să vezi lucrurile din perspectiva interlocutorului tău. O astfel de abordare va calma de cele mai multe ori persoana cu care vorbești.

2. Dezarmarea criticii: Când cineva strigă la tine, ai trei posibilități: strigi și tu – asta de obicei duce la agravarea situației, pleci – asta ar putea avea impact asupra ta ulterior, sau stai pe loc și îți dezarmezi oponentul – asta pare să fie varianta cea mai bună pentru tine. Iată cum poți proceda. Indiferent dacă critica este corectă sau greșită, încearcă să găsești un punct asupra căruia poți cădea de acord cu interlocutorul tău. Pe de o parte, s-ar putea ca realmente critica ce ți se aduce să fie adevărată. Pe de altă parte, chiar dacă acuzele care ți se aduc sunt false, poți fi de acord în principiu cu interlocutorul tău sau poți fi de acord

cu unul din argumentele lui; oricum, un lucru este sigur: supărarea persoanei cu care stai de vorbă este de înțeles în condițiile în care se bazează pe modul ei de a interpreta situația despre care se vorbește – pentru ea, critica este adevărată. În acest punct, furia interlocutorului tău este mai scăzută. Dacă nu ripostezi (așa cum probabil se așteaptă) ci dimpotrivă, încerci să găsești un punct de acord (lucru mai puțin previzibil pentru o persoană furioasă), criticul tău va fi dezarmat.

Dacă vrei să încerci acest exercițiu poți să faci un joc de rol cu unul din prietenii tăi, poți scrie un dialog pe o foaie de hârtie sau poți avea dialogul în imaginar. Vei vedea că este mai greu decât pare la prima vedere. Când ești acuzat de ceva, primul lucru pe care îl faci este să te aperi. Greșit. Dacă faci asta oponentul tău își va intensifica atacurile. Vei alimenta atacurile de fiecare dată când te aperi.

3. *Feedback și negociere.* După ce ai ascultat critica și după ce ți-ai dezarmat interlocutorul, vei avea posibilitatea să îți explici poziția asertiv și cu tact, respectiv să negociezi punctele unde nu cădeți de acord. Să presupunem că ești acuzat pe nedrept. Exprimă-ți punctul de vedere subliniind faptul că s-ar putea să te înșeli în exprimarea acestuia (“Aș spune că”, “S-ar putea să” sau “Poate că”). Când formulezi un răspuns care nu este tranșant, șansele unei riposte scad. În astfel de situații negocierea și compromisul sunt de cele mai multe ori variante câștigătoare. Deși, fiind empatic și dezarmând critica vei obține mult mai mult decât atât. Să nu uităm că în multe situații tu te înșeli și critica este adevărată. În această situație, o astfel de strategie este cu atât mai utilă.

Probabil multe din aceste lucruri sună ca și niște sfaturi de modă veche. Dunt niște principii care s-au dovedit și încă se dovedesc extrem de eficiente. Ai putea spune că ai dreptul să te aperi și să reacționezi cum vrei, fără să fii tu cel diplomat. Bineînțeles că poți! Dar te și ajută?

Modulul 4

Cum să te dezvolti

Când lucrurile arată mai bine

De multe ori, după ce trecem printr-o perioadă mai dificilă, când vedem “luminița de la capătul tunelului” parcă prindem aripi. Dacă ți s-a întâmplat vreodată așa ceva, îți amintești probabil cum este: te întrebi de ce ai reacționat așa, nu îți vine să crezi că ai făcut sau ai gândit anumite lucruri sau râzi de toată situația. Adesea ai tendința să te simți atât de bine încât ai putea jura că toate grijile tale au trecut și că o nouă “eră” începe.

De cele mai multe ori însă, aceste perioade dificile și încărcate emoțional lasă o serie de reziduuri care, dacă nu sunt eliminate, pot constitui o sursă de vulnerabilitate mai târziu. Este foarte ușor de înțeles mai ales dacă te gândești la diferența între “a te face bine” și “a te simți bine”. Când ești bolnav și te simți mai bine, înseamnă că ai tratat simptomele, însă cauza este tot acolo (este ca și cum ai lua un antinevralgic pentru o tomoare la creier). Când te faci bine, înseamnă că a fost vindecată cauza simptomelor tale (ai avut o operație la creier).

Dacă ne referim specific la emoțiile negative, a te face bine înseamnă:

1. A înțelege sursa acelor emoții negative.
2. A înțelege de ce și cum te-ai făcut bine.
3. A dobândi o mai mare încredere în forțele proprii și o stimă de sine mai solidă.

Cum să depășești dependența de aprobarea celorlalți?

Pentru multe persoane este groaznic ca ceilalți să îi dezaprobe. Mulți dintre ei se gândesc că o dată ce au fost dezaprobați, urmează un șir lung de dezaprobări; alții se gândesc că au fost demascați iar acum toată lumea vede că de fapt sunt incompetenți. O serie de distorsiuni cognitive pot duce la această teamă de a fi dezaprobat. Aceste persoane uită că ele sunt singurele care pot să influențeze gândurile și emoțiile pe care le au. Dezaprobarea cuiva nu are cum să te afecteze decât dacă crezi că are dreptate. Aceste persoane evită dezaprobarea printr-un mecanism invers: caută și sunt dependente de aprobarea celorlalți. Poți să îți imaginezi această dependență ca fiind similară dependenței de droguri. Ai așa mare nevoie de aprobarea celorlalți încât nu poți funcționa fără ea; majoritatea acțiunilor tale sunt îndreptate spre dobândirea aprobării de la persoanele relevante pentru tine. Când nu primești acea aprobare, te simți ca o persoană dependentă de droguri care nu mai are acces la substanțele de care are nevoie. Multe persoane pot folosi această vulnerabilitate pe care o ai pentru a te manipula. Devii astfel șantajabil emoțional.

Iată câteva lucruri de care merită să ții cont:

1. Când cineva reacționează negativ în ceea ce te privește, s-ar putea ca gândurile iraționale ale acelei persoane să fie de fapt cauza reacției sale, nu neapărat ceva ce ai făcut tu.
2. Dacă critica este reală, nu o lua personal. Gândește-te ce anume ai greșit și încearcă să remediezi acel lucru în viitor. Nu trebuie să îți fie rușine de greșelile tale. Toți facem greșeli.

Important este să acceptăm faptul că suntem supuși erorii și să ne corectăm în viitor.

3. Chiar dacă greșești, nu înseamnă că ești un ratat. A fi un ratat înseamnă a greși de fiecare dată (aceasta este definiția ratatului). Cu siguranță că sunt foarte multe lucruri pe care le faci bine, la fel cum sunt situații în care greșești.
4. Nimeni nu are căderea să îți judece valoarea ca persoană. Ești ceea ce ești, cu bune și rele, cu o mulțime de calități și cu anumite defecte. La fel suntem toți. Nimeni nu este bun sau rău. Toți suntem unici, în felul nostru. Toți suntem la fel de valoroși.
5. Bineînțeles că nu îți place să fii criticat sau dezaprobat, nimănui nu-i place. Dar tu știi că dezaprobările și critica te afectează numai dacă te lași afectat. Nu te lăsa pradă emoțiilor negative care apar. Vor trece. Între timp, implică-te în ceva ce îți face plăcere.

Secretul emoțiilor pozitive este conștientizarea faptului că numai propriile tale gânduri pot influența emoțiile tale. Orice s-ar întâmpla, orice ți s-ar spune, lucrurile te afectează în funcție de modul în care tu le interpretezi.

Cum să depășești dependența de dragostea celorlalți

La fel ca și în cazul anterior, anumiți oameni cred că nu pot fi fericiți dacă nu sunt iubiți (de către cineva de sex opus). Este dragostea

cuiva o necesitate sau o dorință? Faci diferența între a fi singur și a te simți singur?

Iată un exercițiu pentru început. Fă o listă cu 10 din lucrurile care îți fac ție cea mai mare plăcere. Notează-le pe o coloană. Notează acum în următoarea coloană cu cine faci de obicei aceste lucruri, după exemplul de mai jos.

<i>Top 10 lucruri preferate</i>	<i>Cu cine fac aceste lucruri</i>
1. Să beau cafea și să citesc o carte bună	1. Singur
2. Să călătoresc	2. Cu soțul/iubitul meu
3. Să ascult muzică	3. Singur
4. Să ies în oraș, la petreceri	4. Cu prietenii mei

Uită-te la lista pe care ai alcătuit-o. Vei vedea că foarte multe din lucrurile care îți plac, le faci de fapt singur. Acest lucru înseamnă că sursa plăcerilor tale este de fapt la tine, și îți este accesibilă indiferent dacă ești singur sau cu altcineva.

Gândește-te apoi la câteva din avantajele de a fi singur. Adesea ne gândim la avantajele de a fi cu cineva și neglijăm acest aspect.

Avantajele de a fi singur:

1. Ai posibilitatea să explorezi ce gândești, ce simți sau ce știi.
2. Ai ocazia să încerci foarte multe lucruri noi, lucruri pe care nu le-ai putea face dacă ai fi într-o relație serioasă.
3. Ai ocazia să te dezvolti foarte mult pe plan personal sau profesional.
4. A fi singur este mult mai bine decât a fi cu persoana nepotrivită.

La fel cum dragostea, prietenia sau căsătoria nu sunt obligatorii pentru a fi fericit, ele nu sunt nici suficiente pentru a fi fericit. Dovada sunt milioanele de femei și bărbați care sunt căsătoriți și care nu sunt fericiți sau milioanele de femei și bărbați care divorțează în fiecare an.

Nu prea există rețete pentru fericire. Toți ne dorim să fim fericiți și toți facem ceea ce credem că ne va duce acolo. Avem uneori însă tendința să condiționăm starea noastră de fericire de o vârstă, o persoană, un statut profesional sau material ("Aș fi fericit dacă..." sau "Voi fi fericit când...") și pierdem din vedere faptul că fericirea, la fel ca toate celelate stări emoționale plăcute (satisfacția, mulțumirea, recunoștința, veselia) sunt consecința modului nostru de a ne raporta la lume, consecința așteptărilor și interpretărilor noastre. Este ca și cum fericirea ar fi tot timpul înăuntrul nostru, atât doar că nu o observăm numai din când în când.

Valoare ta nu depinde de realizările tale

Multe persoane au tendința să creadă că valoarea lor depinde de realizările pe care le-au obținut. Mulți se străduiesc să aibă un statut profesional sau financiar cât mai mare, având convingerea că acestea echivalează cu o valoare personală mai mare. La fel ca și dependența de dragoste și aprobare, dependența de succes, bogăție sau celebritate poate fi la fel de greu de depășit. De ce? Pentru că pe măsură ce ai tot mai mult succes, țintești tot mai sus. Și când ai ajuns la următorul nivel, vrei să ajungi și mai sus. De ce ai nevoie de tot mai mult și mai mult? Răspunsul este destul de simplu. Pentru că nu succesul aduce fericirea. Succesul aduce satisfacție profesională, dar nu fericirea. Și de ce vrei să urci atunci tot mai sus? Pentru că speri că fericirea va fi acolo. Dar nu

este. Pentru că speri că un succes mai răsunător te va face o persoană mai valoroasă. Dar lucrurile nu stau așa.

A condiționa valoarea umană de lucruri materiale (indiferent dacă este vorba de o promovare, o sumă de bani sau calități fizice) este un gând irațional. Bineînțeles că lucrurile materiale aduc o mulțime de beneficii sau avantaje, nimeni nu spune că nu este așa. Dar nu aduc o mai mare valoare personală.

Valoarea umană este un concept abstract. Valoarea umană nu există propriu-zis, nu poate fi măsurată. Putem măsura multe alte lucruri când vine vorba de oameni sau de a stabili ierarhii, dar nu și valoarea umană. Toți o avem, în egală măsură. Toți suntem deci la fel de valoroși. Valoarea este inerentă fiecăruia dintre noi, prin simplul fapt că suntem oameni. Nu trebuie să ne luptăm să o obținem, o avem deja.

Cum să crești toleranța la frustrare

Perfecționismul este una din ultimele iluzii ale lumii. Perfecțiunea este destul de mult valorizată în societatea în care trăim, multă lume își dorește angajați perfecționiști, mulți dintre noi ne comportăm cât de perfecționist reușim însă, cu toate acestea nimeni nu cunoaște pe nimeni perfect. Avem totuși iluzia că dacă am face lucrurile mai “perfect”, am fi mult mai satisfăcuți. Cu toate acestea, perfecționiștii nu sunt nici o dată satisfăcuți. A renunța la obiceiurile perfecționiste și a crește toleranța la frustrare este un deziderat ambițios. Dar există remediu. Dacă ești o persoană cu trăsături perfecționiste sau o persoană care nu tolerează ca lucrurile să nu fie clare sau previzibile, vei beneficia foarte mult în urma tehnicilor de mai jos.

1. Fă o listă cu avantajele și dezavantajele perfecționismului. Vei fi surprins să vezi că nu are așa multe avantaje pe cât te-ai aștepta.
2. Având lista de avantaje și dezavantaje, ar fi foarte util dacă ai încerca să faci câteva experimente pentru a testa avantajele pe care le-ai găsit. Alege câteva activități la care poți modifica, experimental, standardele pe care îți propui să le atingi. Încearcă să faci o sarcină obișnuită, dar având standarde mai puțin înalte. Efectele s-ar putea să te surprindă.
3. Mulți perfecționiști cred că dacă nu vor face lucrurile perfect, nu vor simți nici un fel de satisfacție. Gândește-te la câteva lucruri pe care le-ai făcut azi (te-ai spălat pe dinți, ai mâncat un măr, ai citit ceva) și încearcă să apreciezi câtă satisfacție ai simțit făcându-le, pe o scală de la 0 la 100. Acum gândește-te la cât de bine le-ai făcut, pe o scală a perfecțiunii de la 0 la 100. Este un experiment simplu care te va ajuta să spargi legătura între perfecționism și satisfacție.
4. Uită-te în jurul tău și caută lucruri pe care ai putea să le îmbunătățești: ordinea cărților în bibliotecă, un aranjament cu flori, hainele, culorile unei fotografii, claritatea imaginii la televizor, etc. Cu cât vei căuta mai multe lucruri, cu atât vei vedea că nu există lucruri perfecte. Întotdeauna vei găsi ceva ce ar putea fi îmbunătățit. La fel se întâmplă și cu lucrurile pe care le ai tu de făcut. Cel mai probabil, niciodată nu va fi suficient de bine.
5. Un experiment foarte eficient este să te expui intenționat la o situație imperfectă. Un birou deranjat, o ținută neîngrijită, sau orice altă situație care ar putea să fie semnificativă în cazul tău. În momentul în care începi expunerea la situație, vei simți că

ești din ce în ce mai deranjat și vei avea o tendință tot mai mare de a remedia lucrurile. Cu cât vei rămâne expus mai mult la acea situație, cu atât câștigul tău va fi mai mare. Încearcă să porți cămășile necălcate o săptămână, să nu faci curat mai multe zile, să nu te uiți pe telefon la numele persoanei care te sună înainte să răspunzi, etc.

6. O altă modalitate de a combate perfecționismul este stabilirea de repere orare în cadrul cărora trebuie să termini sarcinile pe care le ai de făcut. Stabilește un astfel de program pentru toată săptămâna. Dacă ești cu adevărat perfecționist, vei avea probleme în a respecta programul pentru că vei avea tendința să amâni lucrurile sau să prelungești realizarea unei sarcini până când te simți suficient de mulțumit. Chiar dacă lucrurile nu ies bine, de dragul experimentului, respectă timp de o săptămână programul pe care l-ai stabilit. Ce simți la sfârșit? Dacă ar fi să spui cuiva ce ai învățat din asta, ce ai spune?
7. Fă o listă cu avantajele greșelilor. Încearcă să găsești motive pentru care greșelile sunt foarte bune sau utile pentru tine.
8. Aceast exercițiu este pe cât de solicitant, pe atât de eficient. Alege să faci un lucru mai puțin obișnuit, în prezența unor oameni care ar putea fi surprinși de gestul tău sau într-un loc în care comportamentul tău nu este așteptat. Trebuie neapărat să fie ceva care te face să nu te simți în largul tău. Ideea acestui exercițiu este să faci un comportament prin care te-ai putea face de rușine. Asigură-te că ceea ce faci nu este ilegal sau periculos. Poți de exemplu să cânti pe stradă, să fluieri la muzeu, să latri, să asculți zidurile de pe stradă cu un stetoscop, etc. Dacă repeți acest exercițiu vei vedea că teama ta de a fi ridicol sau de a fi evaluat de ceilalți va scădea semnificativ